อ่านฉลาก



จัดตารางอาหารที่มีคุณค่า

ฉลากอาหารแบบใหม่สามารถช่วยท่านในการบริโภคที่มีคุณค่า





7 ประการกับการรับประทานอาหารให้ถูกวิธี

รับประทานอาหารที่ถูกวิธีทำอย่างไร
ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพได้กล่าวว่า:

1. ทานอาหารหลายประเภท
2. รักษาน้ำหนักที่เหมาะสม
3. ลดอาหารประเภทไขมัน และคอเรสเตอรอล
4. ทานประเภท ผัก ผลไม้ และประเภทเมล็ดข้าว
5. ควบคุมปริมาณน้ำตาลที่ใช้
6. ควบคุมปริมาณเกลือที่ใช้
7. ควบคุมปริมาณสุรา หรือของมึนเมา

ฉลากอาหารแบบใหม่จะช่วยท่าน
ในการบริโภคที่ถูกวิธี



ฉลากอาหารแบบใหม่และท่าน

ท่านเคยเห็นฉลากอาหารแบบใหม่หรือยัง
รัฐบาลได้แจ้งให้มีการเปลี่ยนฉลากของ
อาหารปัจจุบันเพื่อง่ายแก่ท่านที่จะทราบว่า
มีอะไรอยู่ในอาหารที่ท่านบริโภค

ถ้าท่านต้องการทราบ

*อาหารประเภทไหนที่มีไขมันน้อย และ
แคลอรี่ต่ำ
*วิธีหาของขบเคี้ยวที่มีคุณค่า
*วิธีซื้ออาหารสำหรับการควบคุมอย่างพิเศษ

ฉลากอาหารแบบใหม่สามารถช่วยได้ และ
หนังสือเล่มนี้จะช่วยท่านเรียนรู้ถึงวิธีใช้

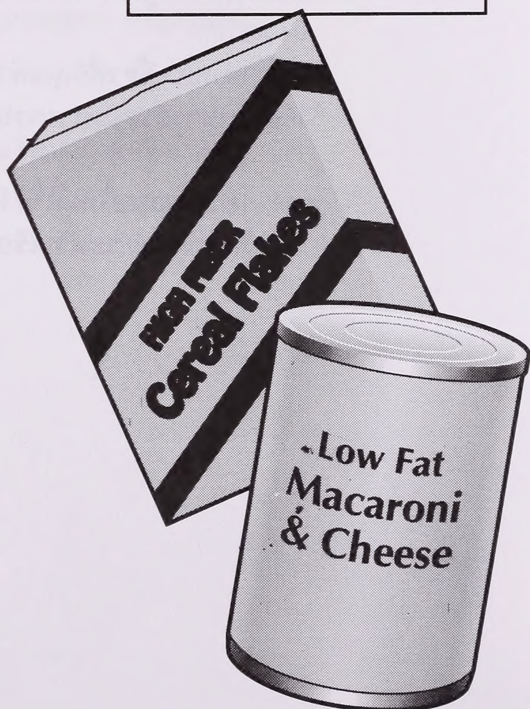


รายละเอียดของฉลากด้านหน้า

ดูด้านหน้าของสินค้า ตรงนี้ ท่านจะเห็นคำว่า ไขมันต่ำ หรือคำว่าน้อย เมื่อก่อนคำ เหล่านี้ไม่มีหมายความเหมือน กันในอาหารทุกประเภท แต่ ปัจจุบันเป็นเช่นนั้น ตัวอย่าง เช่น คำว่าน้อยบนฉลากจะ เล็กน้อย หรือไขมันต่ำกว่า ปกติ ถ้าท่านต้องการจะลด น้ำหนัก ดูคำว่าน้อย และ แคลอรี่ต่ำ รายละเอียด นี้สามารถเชื่อถือฉลากนี้ได้ เพราะต้องทำตามกฎของ รัฐบาล

Some Words You May See On Food Packages

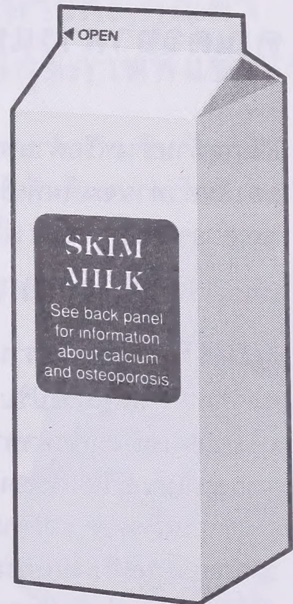
low fat
high fiber
lean
sodium free
low calorie
light

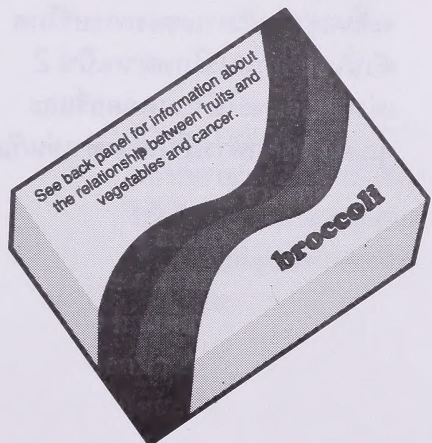




ฉลากด้านหน้าของสินค้า

ดูด้านหน้าของสินค้าอีกครั้ง ท่านอาจพบคำซึ่งบอกท่านถึงอาหารบางอย่างที่อาจช่วยท่านจากโรคบางชนิด คำซึ่งกล่าวถึงการบริโภคไขมันอาจช่วยลดโอกาที่จะเป็นมะเร็ง หรืออาจจะบอกท่านถึงแคลเซียมลดโอกาสที่จะเป็นโรคกระดูก ท่านสามารถเรียนรู้เกี่ยวกับข้ออ้างอิงเหล่านี้ ดูหน้า 9 เพื่อโทรศัพท์ติดต่อ







ฉลากของ คุณค่าอาหารแบบใหม่

สังเกตุด้านข้างหรือด้านหลังของสินค้าท่านจะเห็นที่เขียนว่า คุณค่าอาหารที่ถูกต้อง เมื่อท่านเห็นคำว่า **คุณค่าอาหารที่ถูกต้อง** ท่านจะทราบว่าเป็นฉลากแบบใหม่ดูตรงปริมาณที่ต้องบริโภคจะเหมือนกับอาหารทั่วไป ตัวอย่างเช่น ปริมาณของเพร็ทเซิ้ลจะเท่ากับมันทอด และขนาดของอาหารจะใกล้เคียงกับปริมาณที่คนทั่วไปทานกัน จำนวนแคลลอรี่และคุณค่าของอาหารที่ระบุอยู่บนของจะขึ้นอยู่กับปริมาณของการบริโภค ดังนั้น ถ้าท่านบริโภคมากเป็น 2 เท่าตัว ท่านจะได้รับแคลลอรี่และคุณค่าของอาหารเป็นสองเท่าเช่นกัน

Nutrition Facts

Serving Size ½ cup (114g)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 90 Calories from Fat 30

	% Daily Value*
Total Fat 3g	**5%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 300mg	**13%**
Total Carbohydrate 13g	**4%**
Dietary Fiber 3g	**12%**
Sugars 3g	
Protein 3g	

Vitamin A 80% • Vitamin C 60%
Calcium 4% • Iron 4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Frozen
Vegetables in Sauce



อาหารที่มีคุณค่า กับสุขภาพที่แข็งแรง

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (228g)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving	
Calories 250 Calories from Fat 110	
	% Daily Value*
Total Fat 12g	**18%**
Saturated Fat 3g	**15%**
Cholesterol 30mg	**10%**
Sodium 470mg	**20%**
Total Carbohydrate 31g	**10%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A 4% •	Vitamin C 2%
Calcium 20% •	Iron 4%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.



ดูรายการคุณค่าของอาหาร ฉลากอาหารแบบใหม่แสดงให้เห็นถึงคุณค่าของอาหาร ซึ่งสำคัญต่อสุขภาพของท่านมากที่สุด



Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup (114g)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving	
Calories 90	Calories from Fat 30
	% Daily Value*
Total Fat 3g	**5%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 300mg	**13%**
Total Carbohydrate 13g	**4%**
Dietary Fiber 3g	**12%**
Sugars 3g	
Protein 3g	
Vitamin A 80% • Vitamin C 60%	
Calcium 4% • Iron 4%	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

การเลือกอาหารที่ถูกต้องสำหรับท่าน

ดูตรงส่วนนี้ซึ่งเรียกว่าเปอร์เซนต์ของคุณค่าต่อวัน ดูเพื่อทราบว่าท่านต้องการปริมาณอาหารเพิ่มขึ้นหรือไม่เช่น อาหารประเภทมีกากซึ่งจะมีตัวเลขสูง ดูเพื่อทราบว่า ท่านจะต้องจำกัดปริมาณของอาหารหรือไม่ เช่น ไขมัน และเกลือ ไขมัน และเกลือ ซึ่งตัวเลขจะลดลง มายกตัวอย่าง เช่น ท่านเป็นคนซึ่งบริโภคไขมันน้อย ท่านต้องการซื้อผักผสมในน้ำซ๊อสแช่แข็ง ท่านเลือกมา 2 กล่องเปอร์เซนต์ของไขมันต่อวัน บนกล่องเขียนว่า 5% แต่อีกกล่องเขียนว่า 15% กล่องไหนที่ท่านควรเลือก ?
กล่องซึ่ง 5% เพราะว่าตัวเลขน้อยกว่า 15

รายการของ ส่วนผสม



อ่านตรงที่ส่วนผสมของอาหาร ได้มีการจัดไว้ตามลำดับว่ามีส่วนผสมมากเท่าใด ส่วนผสมแรกจะแสดงถึงจำนวนที่มากที่สุด ท่านแพ้อาหารผสมบางอย่างหรือเปล่า เดี๋ยวนี้จะง่ายกับท่านมากขึ้นที่จะทราบว่าอาหารแบบไหน ชนิดใดที่ท่านไม่ควรทาน

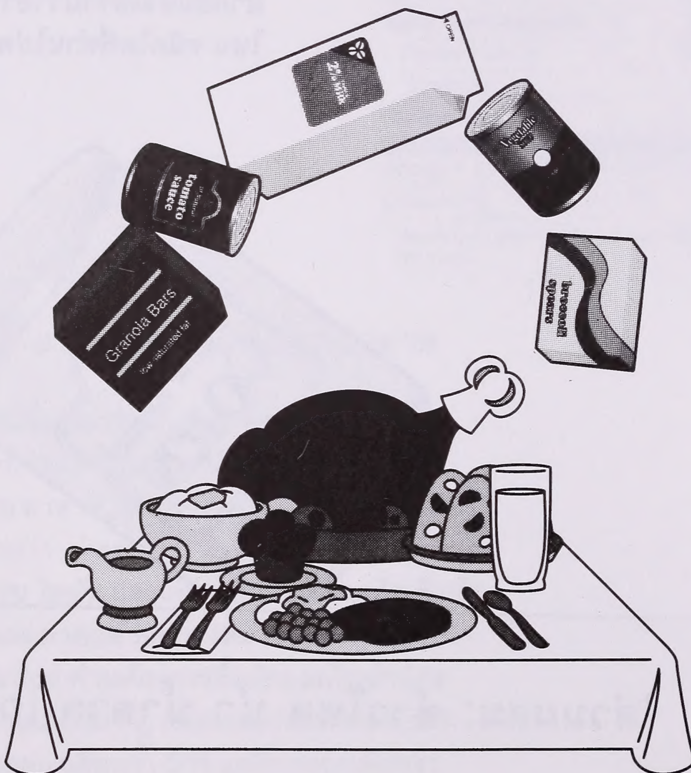


'ส่วนผสม: ข้าวโพด น้ำ น้ำตาล เกลือ



บริโภคที่ถูกต้องด้วยฉลากอาหารแบบใหม่

ตรวจดูที่ฉลาก อ่านได้ง่ายเพื่อช่วยการ
จัดตารางอาหารที่มีประโยชน์





ท่านมีคำถามเกี่ยวกับฉลากอาหารแบบใหม่
หรือไม่ หน่วยควบคุมอาหารและยา อาจ
มีสาขาอยู่ในเขต หรือในเมืองใกล้ท่าน
ท่านสามารถหาเบอร์โทรศัพท์ของสถานที่
เหล่านี้ได้จากหนังสือโทรศัพท์สีฟ้า



หรือโทรติดต่อ USDA 1-800-535-4555
วันธรรมดา 10:00-4:00 (Eastern time) หรือ
FDAที่ 1-800-FDA-4010 ตลอด 24 ชั่วโมง





จัดตารางอาหารที่มีคุณค่า

Thai translation coordinated by
Nongyao S. Varanond
Program Coordinator
Asian Health Project

DEPARTMENT OF
HEALTH AND HUMAN SERVICES
Public Health Service
Food and Drug Administration

U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE
Food Safety and Inspection Service

DHHS Publication No. (FDA) 94-2273

April 1994